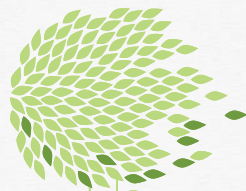


Kā?



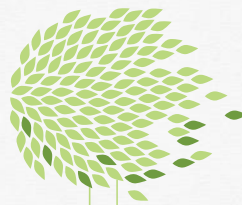
SVEIKOS MĪTĪBOS
STANDARTAS

Kada?

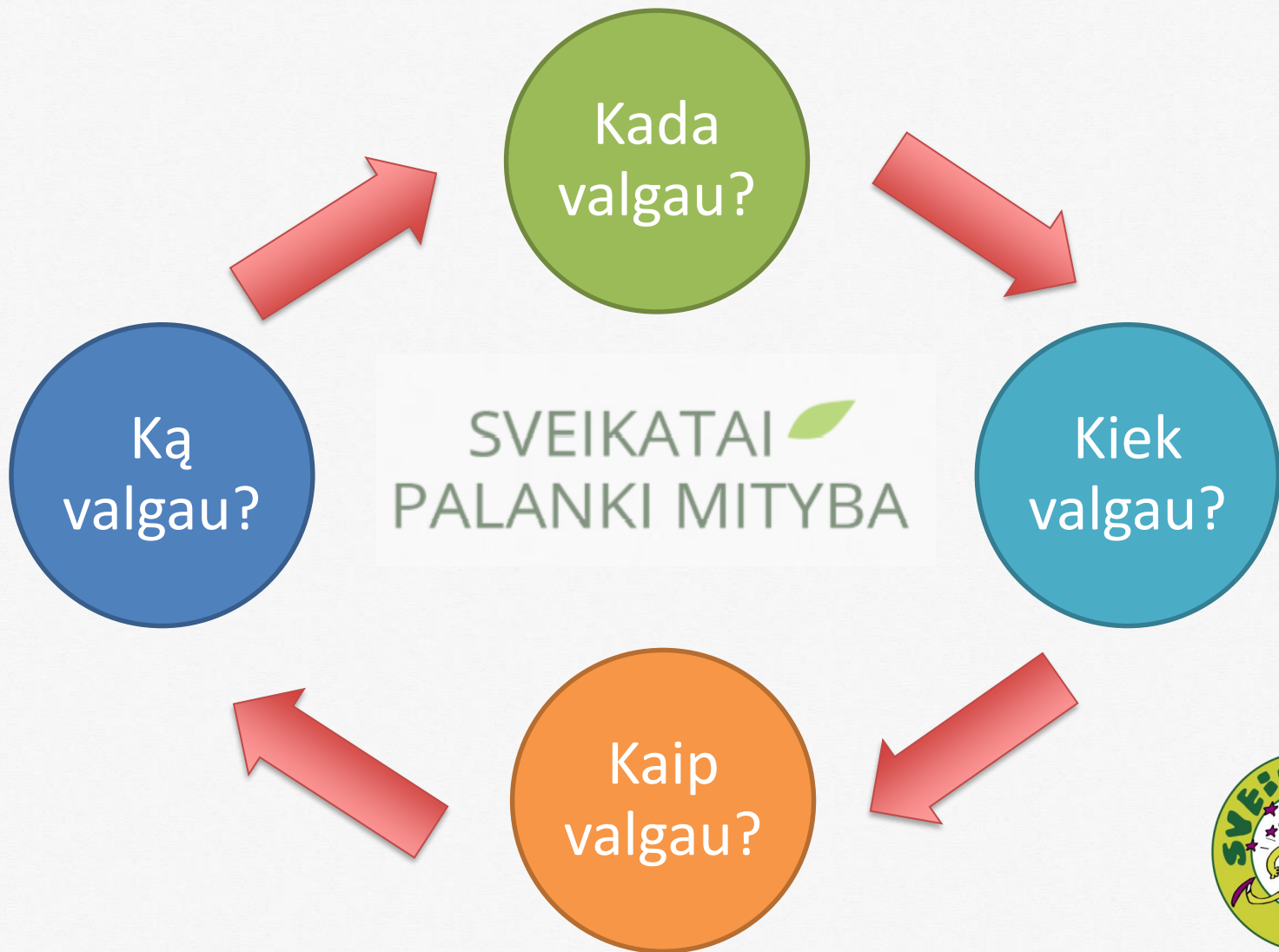
Kiek?

Kaip valgome?





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Valgyk įvairius maisto produktus

Riebalų

Vitaminų

Kasdien
organizmas turi
gauti apie 40
įvairių maisto
medžiagų:

Angliavandenių

Baltymų

Mineralinių
medžiagų

Maisto pasirinkimo piramidė





Atmink, kad grūdiniai produktai – mitybos pagrindas

- Šie produktai – tai energijos šaltinis. Juose yra ne tik angliavandenių, bet ir baltymų, maistinių skaidulų, kai kurių vitaminų ir mineralinių medžiagų.
- Kad mityba būtų vertingesnė, valgyk daugiau grūdų košių, iš visų grūdo dalių miltų pagamintą duoną, javinius ir makaronus, pirmenybę teik ne baltiems, o natūraliems ryžiams.



Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Liesi pieno produktai yra pagrindinis kalcio šaltinis

- Pieno produktai – pienas, jogurtas, varškė, sūris, kefyras, pasukos – turi daug baltymų ir kalcio. Pasirinkęs be riebalų ar mažai riebalų turinčius pieno produktus sumažinsi kalorijas ir sočiųjų riebalų rūgščių kiekį, o naudingų medžiagų gausi tiek pat. Vyresniems vaikams, paaugliams bei suaugusiems rekomenduojama vartoti 2 stiklines pieno, kefyro ar pasukų arba iki 100 g varškės per dieną.



Ką valgau?



Valgyk daugiau daržovių ir vaisių

- Bent 5 kartus per dieną valgyk įvairių daržovių ir vaisių. Rinkis šviežias ar šaldytas skirtingų spalvų daržoves. Stenkis valgyti sezoninius vaisius, uogas ir daržoves, kai jie pigiausi, o skonis – pats geriausias. Per dieną rekomenduojama suvalgyti per **400 g** vaisių ir daržovių (neskaitant bulvių).





MĪSLĒS APIE DARŽOVES



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

ĮMINKIME MĮSLES

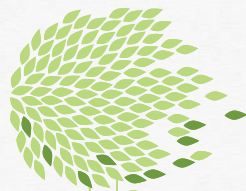
Šimtas lapų, šimtas
polapių, patsai ant
vienos kojos?





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS





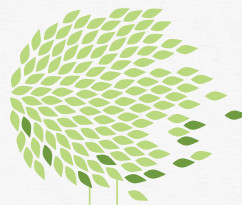
SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

ĪMINKIME MĪSLES

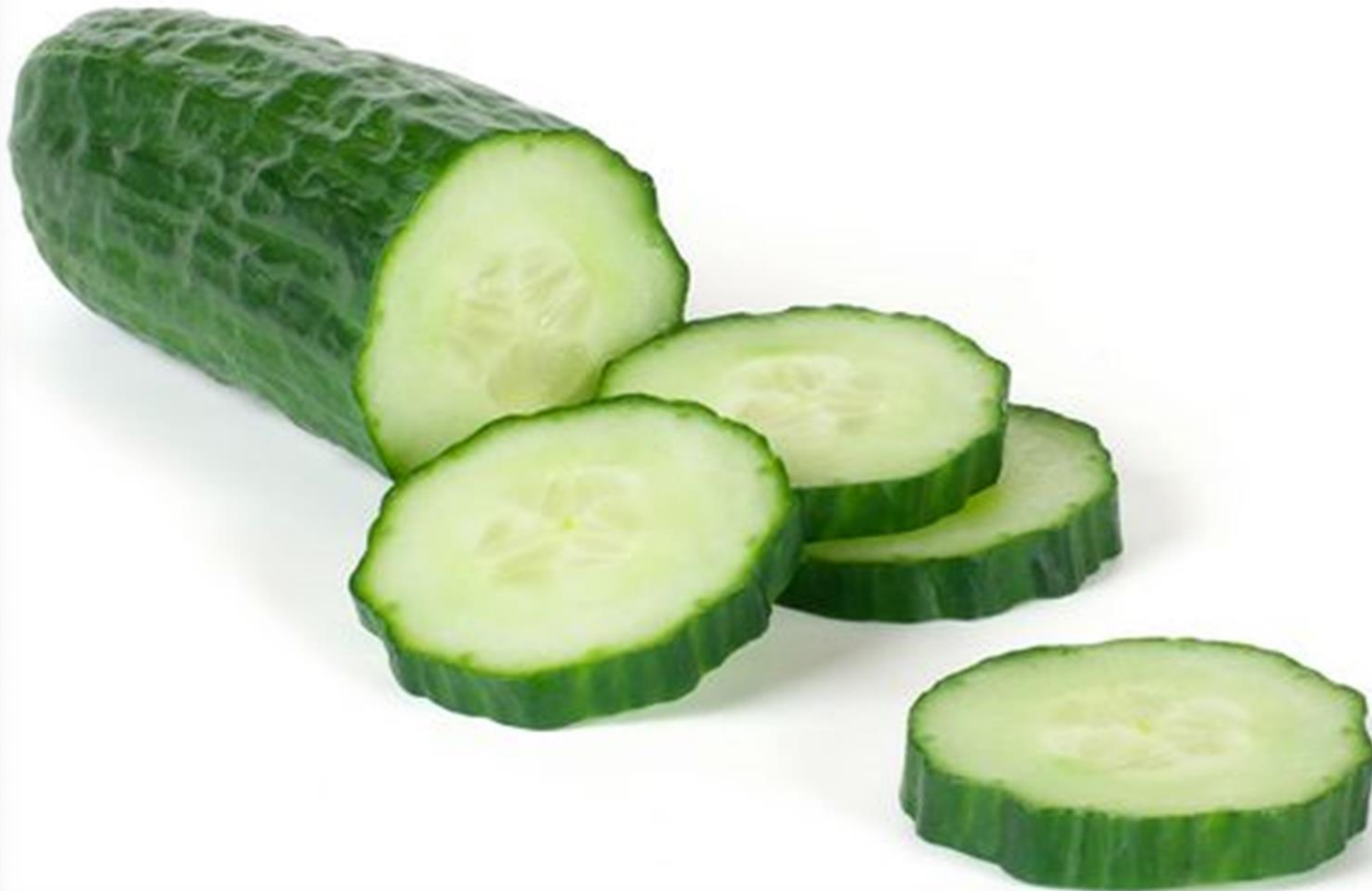
Šimtas lapu, šimtas
polapiu, patsai ant
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne
žolė. Su uodega,
bet ne pelė?





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

ĮMINKIME MĪSLES

Šimtas lapų, šimtas
polapių, patsai ant
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne
žolė. Su uodega,
bet ne pelė?

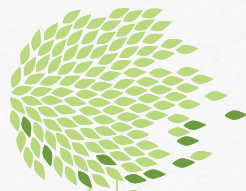


Raudonas gaidelis
po žeme gieda?



SVEIKOS | MITYBOS
STANDARTAS





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

ĮMINKIME MĮSLES



Šimtas lapų, šimtas
polapių, patsai ant
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne
žolė. Su uodega,
bet ne pelė?

Raudonas gaidelis
po žeme gieda?

Ateina bobelė su
devyniom
skarelėm. Kas ją
paliečia, tas gailiai
verkia?





SVEIKOS | MITYBOS
STANDARTAS



Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

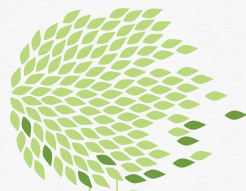


Pirmenybę teik augaliniams riebalams

- Riebalai – svarbus energijos šaltinis, tačiau jie turi didesnę energinę vertę nei baltymai ar angliavandeniai. Valgant riebų maistą yra didesnė persivalgymo tikimybė. Dažnai riebalų, ypač gyvūninės kilmės, suvartojame per daug. Mažiau vartok maisto, kuriame daug sočiųjų ir trans riebalų rūgščių: sviesto, riebios mėsos, tortų, pyragaičių, sausainių, greitojo maisto.
- Stenkis vartoti maistą, kuriame gausu nesočiųjų riebalų rūgščių: žuvį, riešutus, avokadus, aliejų.



Kada ir kiek valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

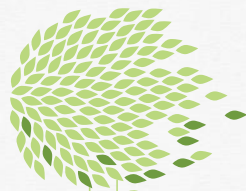


5 kartus per dieną:

- Pusryčiai – 25 proc.
- Priešpiečiai – 10 proc.
- Pietūs – 35 proc.
- Pavakariai – 10 proc.
- Vakarienė – 20 proc.

*Pusryčiai < 2 valandos po atsikėlimo;
Vakarienė > 2 valandos iki miego.*



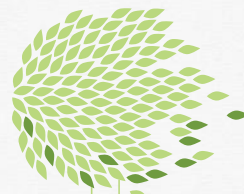


SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

Pusryčiai

- Košės;
- Kiaušiniai;
- Trintų vaisių kokteiliai;
- Šviežiai spaustos sultys;
- Nesaldinta arbata.





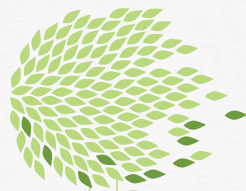
SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Priešpiečiai

- Obuolys;
- Bananas;
- Kriaušė;
- Apelsinas;
- Kiti vaisiai.



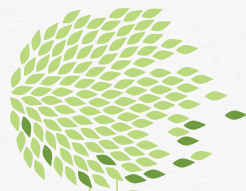


SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

Pietūs

- Žuvis;
- Makaronai;
- Ryžiai;
- Mėsa;
- Salotos;
- Keptos daržovės.





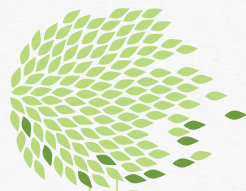
SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS

Pavakariai



- Džiovininti vaisiai, riešutai;
- Jogurtas su šviežiomis uogomis;
- Varškė.





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Vakarienė

- Trintų daržovių sriuba;
- Košė su pienu;
- Blynai/varškėčiai.





Valgyk reguliariai ir pusryčiauk

- Mašinos, autobusai ir traukiniai negali judėti be kuro, o žmogus – be maisto suteikiamos energijos. Mūsų kūnui energija reikalinga visada – net tada, kai miegame. Pradėk savo dieną pusryčiais. Geriausiai tiks daug angliavandenių ir baltymų turintys produktai: košės, varškė, jogurtas, vaisiai, kiaušiniai.



Tinkamai pasirink užkandžius

- Net jei valgai reguliariai, kartais būna taip, kad jautiesi alkanas, ypač pasportavęs. Užkandžiai padės numalšinti alkį, tačiau jie neturėtų būti vartojami vietoj valgio. Jei nori sveikai maitintis – išmok tinkamai pasirinkti užkandžius.
- Saldainiuose, pyragaičiuose ir kituose saldumynuose yra daug cukraus, bulvių traškučiuose – riebalų ir druskos.



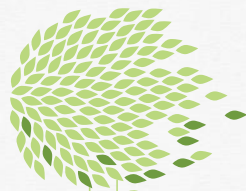


Rinkis mažiau druskos turinčius maisto produktus

- Kasdien rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 5 g druskos. Tai šiek tiek mažiau nei vienas arbatinis šaukštelis! Daugelis mūsų galvoja, kad nevartoja daug druskos, jeigu papildomai nededa jos į maistą. Neužmiršk, kad daug druskos gauni valgydamas jau pagamintą maistą: sūrį, dešrą, konservus, duoną ir net bulvių traškučius ar javainius.



Kaip valgau?

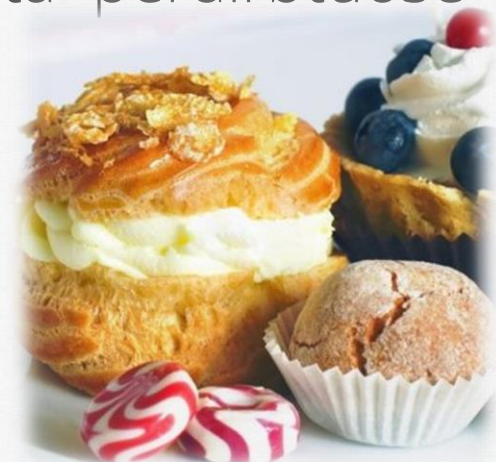


SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Ribok cukraus kiekį maisto produktuose

- Tai tuščios kalorijos, neteikia organizmui vertingų medžiagų.
- PSO rekomenduoja, per dieną suvalgyti, ne daugiau 12 g. cukraus = 3 cukraus kubeliai.
- Didelė dalis suvartojamo cukraus yra „paslėpta“ perdirbtuose maisto produktuose, kurie nėra saldumynai.
- Pavyzdžiui, 1 valgomajame šaukšte kečupo yra apie 4 gramus (apytiksliai 1 arb. š.).



Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Valgyk tinkamo dydžio porcijas

- Sviestas → Per pirštą
- Mėsa → Delno dydžio
- Sūris → Per du pirštus
- Košė → Sauja kruopu
- Obuolys → Kumštis



Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Palaikyk mitybos balansą

- Jei suvalgei nesveiką produktą, kitą rinkis sveiką – daržovę/vaisių ir atstatyk mitybos balansą.



Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Labai svarbu laikytis valgymo kultūros

Svarbu:

- valgyti prie stalo ir susikoncentruoti į maistą;
- gerai sukramtyti maistą, taip palengvinti jo virškinimą;
- pasimėgauti maistu.



1 kg kūno masė
reikia išgerti 30 ml
vandens



Vanduo nėra kava,
arbata, gazuoti
gėrimai

Numalšink troškulį tinkamai

- Vandens kasdien reikia išgerti 6–8 stiklines. Tau reikia vandens, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. Vanduo taip pat perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas.





SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS



Taip pat svarbu būti aktyviems ir daug judēti



Ačiū už dėmesį!

Sekite mus ir domėkitės mūsų veikla:

- <https://www.facebook.com/Sveikatiada/>
- <http://sveikatiada.lt/>
- <https://www.facebook.com/sveikosmitybosstandartas/>
- <http://sveikosmitybosstandartas.lt/>

